

# Nourrir la vie

## Une alimentation équilibrée pour contrôler le diabète de grossesse

### Un repas équilibré contient :

#### Légumes

Consommez-les en salades, crudités, sauces, ragoûts.

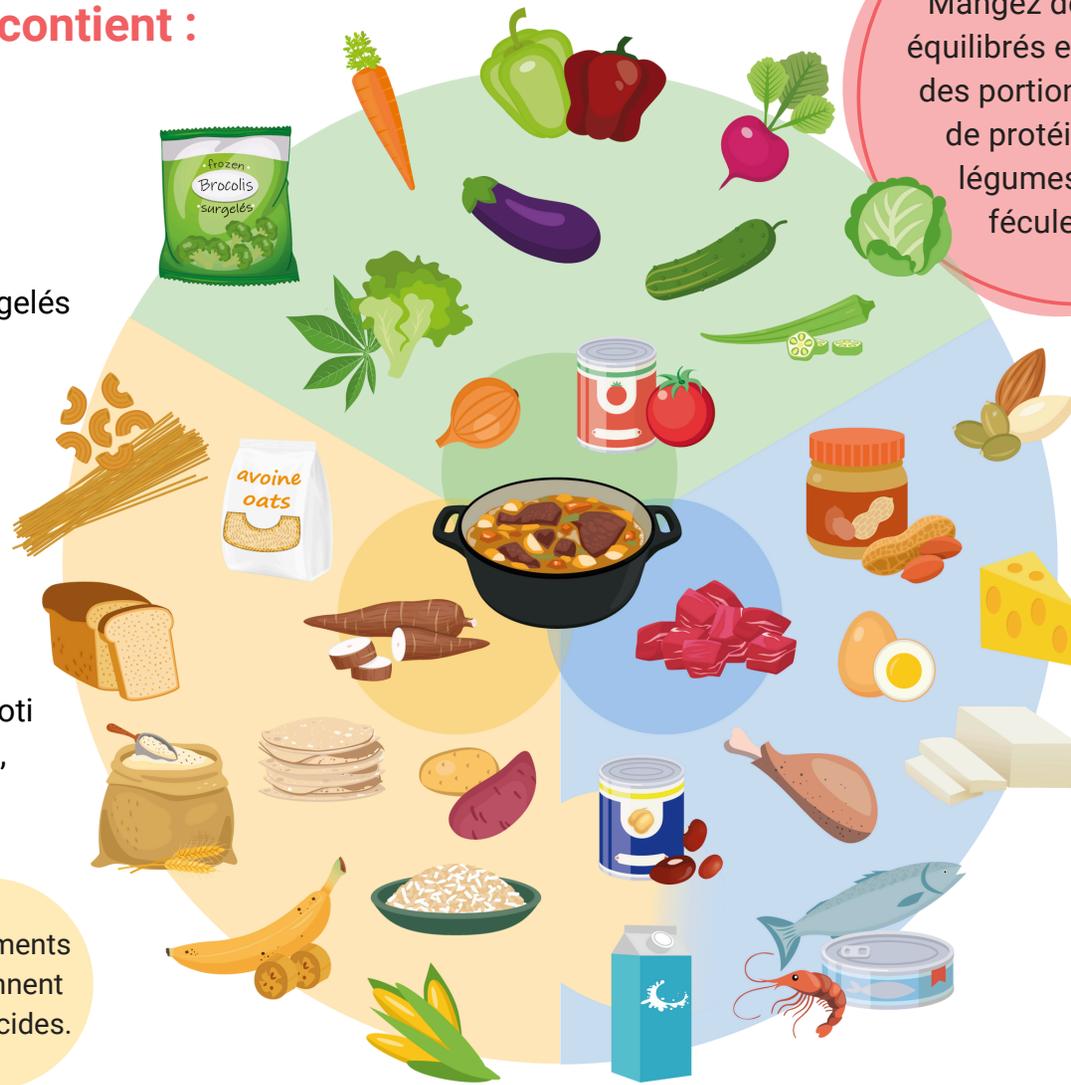
- Frais, en conserve ou surgelés

#### Féculents

Priorisez les grains entiers.

- Pâtes alimentaires
- Pains, tortillas, chapati, roti
- Pomme de terre, manioc, igname, banane plantain
- Céréales : riz, avoine, boulgour, quinoa
- Maïs

Ces aliments contiennent des glucides.



Mangez des repas équilibrés en incluant des portions égales de protéines, de légumes et de féculents.

Mangez 3 repas par jour et prenez 2 à 3 collations entre les repas.

#### Protéines

À tous les repas et toutes les collations

- Viande et volaille
- Poisson et fruit de mer
- Œuf
- Tofu
- légumineuses : Haricots, pois chiches, lentilles
- Lait, yogourt et fromage
- Noix et graines

## Une collation équilibrée contient :

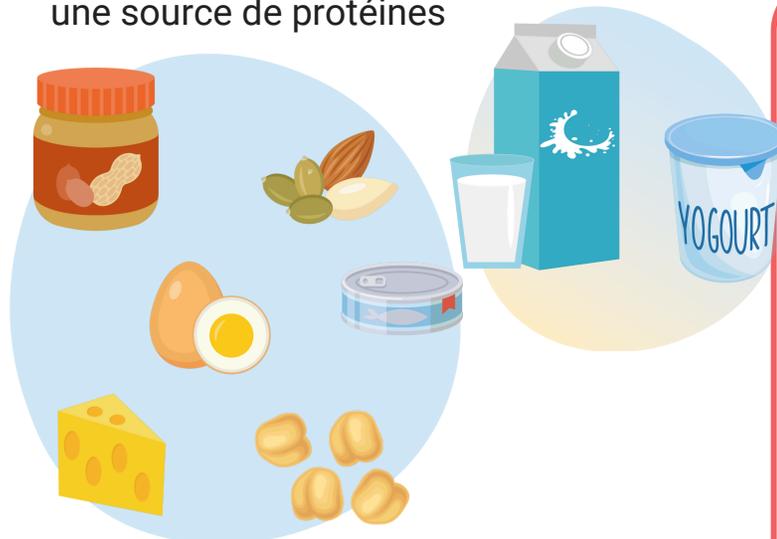
une source de glucides

+

une source de protéines



+



Contrairement aux légumes, les fruits contiennent des glucides. On ne peut donc pas les consommer à volonté avec un diabète de grossesse.

### Notes :

Consommez des aliments riches en glucides pour fournir l'énergie nécessaire pour vous et pour le développement de votre bébé.

### Exemple de menu :

#### Repas :

une ou deux tranches de pain de grains entiers avec du beurre d'arachide, un œuf cuit dur et un verre de lait

#### Collation :

Des céréales avec du lait

#### Repas :

Pâtes de blé entier avec sauce aux légumes et à la viande

#### Collation :

Des craquelins avec du thon en conserve

#### Repas :

Ragoût avec du manioc, des tomates, des oignons et du poisson

#### Collation :

Une pomme et un verre de lait